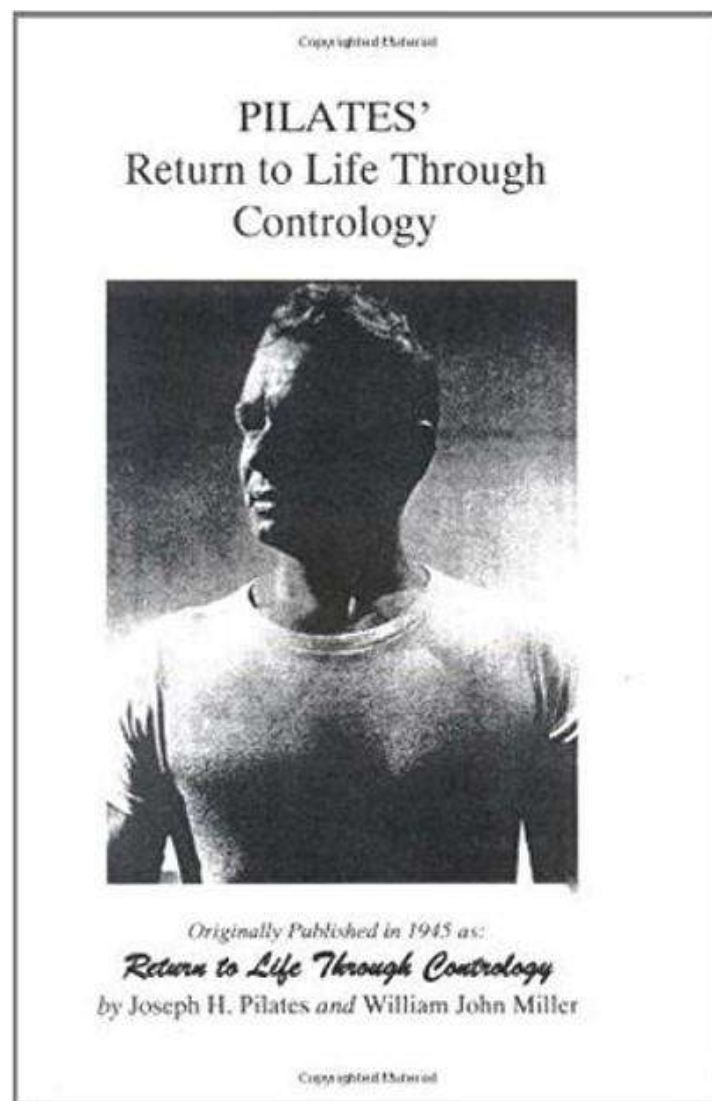




## El Método Pilates: Contrología La Postura





## Método Pilates: Educación y Re-Educación Postural

El propio Joseph Pilates (1880-1967), su autor, lo definió como:

"La ciencia y arte del desarrollo coordinado de la mente, el cuerpo y el espíritu a través de movimientos naturales bajo el estricto control de la voluntad," y le dio el nombre de **Contrología**.

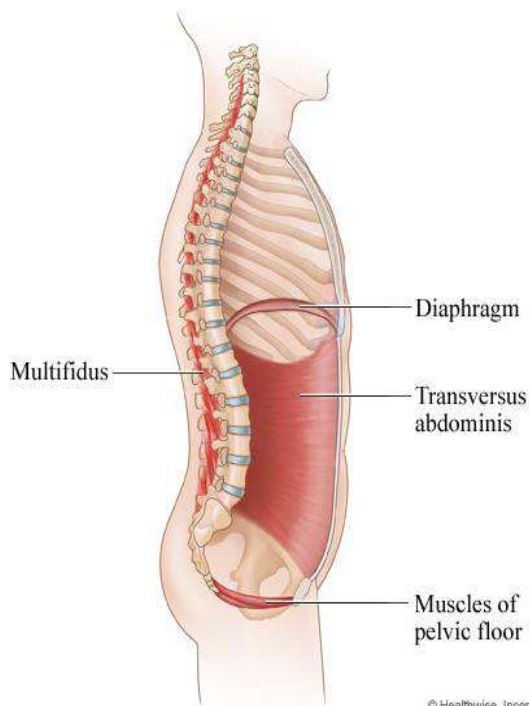
El **Método Pilates** es una Técnica de Movimiento que propone otra forma de realizar y entender el ejercicio físico.

Es un método intenso y efectivo.

En definitiva, busca un trabajo integral de la mente, del cuerpo y del espíritu; es una educación corporal muy completa en la que se trabaja el cuerpo como un TODO, desde la musculatura superior hasta la inferior, y en la que intervienen por igual y en armonía, la mente y el cuerpo.



### Bases de la Técnica:



#### Estabilización Lumbo-Pélvica: Cinturón abdominal

El método es una rutina de ejercicios que propone dar énfasis a lo que Pilates llamó: **"Powerhouse"** o **"Mansión del poder"** es decir, a la **musculatura profunda del tronco**, principalmente a los abdominales profundos junto al Diafragma, Transverso del abdomen, Multífidos, Oblicuos y Suelo pélvico.

El **"corset o fajín muscular"** que desarrollamos alrededor del eje central de nuestra columna, genera la **Estabilización Lumbo-Pélvica** que repercute positivamente en el resto de las articulaciones de todo el cuerpo.



### Estabilización de la cintura escapular:

El músculo serrato actúa como uno de los principales estabilizadores del tren superior.

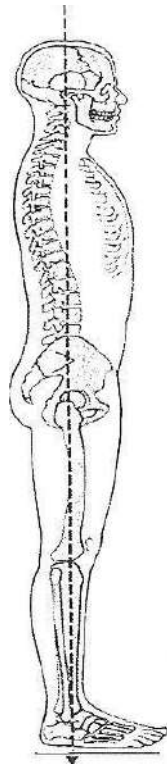
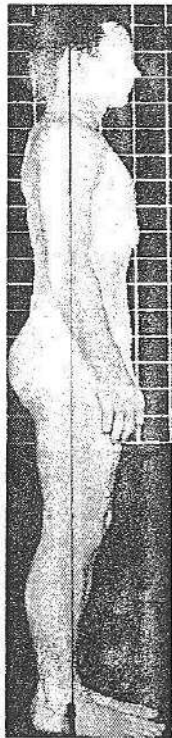
### Beneficios del Método

- ✓ Mejora la fuerza muscular para las actividades cotidianas.
- ✓ Mejora el equilibrio en la marcha y en posiciones estáticas.
- ✓ Mejora la resistencia física para la vida diaria, el trabajo y el deporte.
- ✓ Mejora la elasticidad y flexibilidad de los músculos.
- ✓ Mejora el rango de movilidad articular determinando un cuerpo ágil y flexible.
- ✓ Mejora el rendimiento intelectual y la memoria.
- ✓ Mejora la postura y elimina vicios posturales.
- ✓ Mejor calidad de sueño.
- ✓ Mejora la función cardio-respiratoria gracias al desarrollo de la respiración consciente.
- ✓ Mejora el ánimo y el humor.
- ✓ Disminuyen dolores y molestias musculares o articulares inespecíficas.
- ✓ Mejora la conciencia corporal y refuerza la autoestima.
- ✓ Mejora la respuesta sexual incrementando la libido en ambos sexos.



## Educación y Reeducción Postural

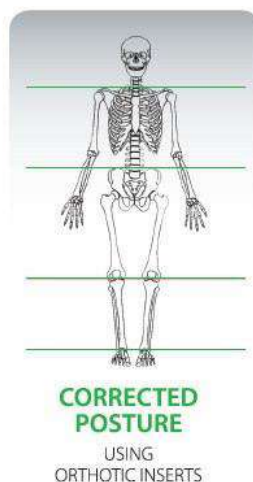
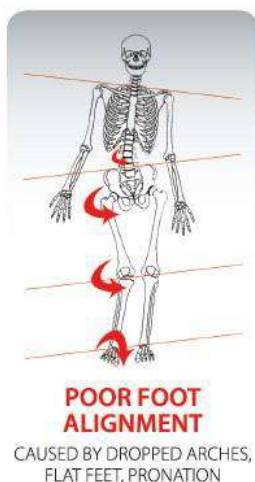
### ¿Qué es una buena Postura?



Una buena postura es, una **Postura Eficaz** en la cual el cuerpo se halla en una **alineación** que permite sostener la **verticalidad del esqueleto** con el **mínimo esfuerzo**, libre de **tensiones** innecesarias dejando los músculos en libertad y disponibles para la ejecución del movimiento.

\*Una buena postura es muy importante para la salud y bienestar. Aunque muchas personas son conscientes de la importancia de una buena postura, sigue siendo uno de los temas más descuidado en la mejora de la salud.

### Alineación Ideal

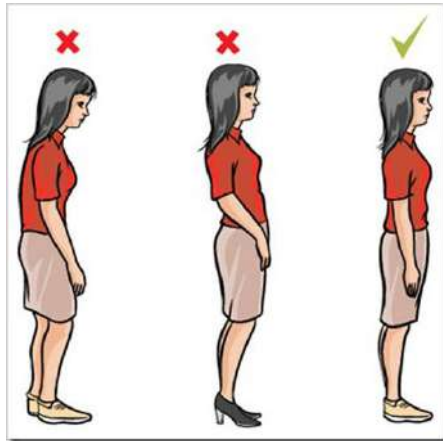


\*El posicionamiento adecuado del cuerpo y la Alineación, son consideraciones importantes en la prevención de muchos de los problemas que se desarrollan a partir de las tensiones del trabajo, el envejecimiento y la fatiga.

\* Mover eficazmente el cuerpo depende enormemente de la capacidad de alinearlo correctamente. Siempre con máxima fluidez y mínimo esfuerzo, con los huesos y las articulaciones alineados en forma tal, que permitan que el peso del cuerpo sea soportado por el esqueleto.



## Beneficios de una buena Postura



- ✓ Nos ayuda a mantener los huesos y las articulaciones bien alineados disminuyendo el exceso de peso sobre las articulaciones que podría tener como resultado artritis degenerativa y dolor articular.
- ✓ Reduce la tensión en los ligamentos que mantienen las vértebras juntas, reduciendo la probabilidad de una hernia.
- ✓ Permite a los músculos trabajar más eficientemente, al cuerpo utilizar menos energía y, por lo tanto, prevenir la fatiga muscular.

Para mantener una postura adecuada, necesitas tener la flexibilidad y la fuerza necesaria en los músculos, con un rango de movimiento normal de las articulaciones, en la espina dorsal y en otras regiones del cuerpo.

**¡Una postura correcta mejora tu calidad de vida!**





**¿Qué relación tiene una mala postura con los Trastornos Músculos-esqueléticos?**



Debes de reconocer tus hábitos posturales en tu vida cotidiana y en el lugar de trabajo para tomar conciencia de la cantidad de acciones que realizas indebidamente de manera mecánica.

\*Una postura incorrecta puede llevar a un esfuerzo excesivo de los músculos posturales e incluso puede producir relajamiento (debilidad), cuando se mantienen en ciertas posiciones por espacio prolongado de tiempo.

\*Por ejemplo, se puede apreciar en personas que están dobladas hacia adelante por la cintura durante un tiempo prolongado en el puesto de trabajo (cocineros, auxiliares de cocina...). Los músculos posturales están más predispuestos a dañarse y sufrirán de dolor lumbar.

## PONTE DE LADO Y DEJA QUE EXAMINEN TU PERFIL

¿Con cual de estas estructuras corporales te identifican?

Postura  
aprobada    Espalda  
hundida    Pelvis  
plana    Postura  
caída    Postura  
rotura    Espalda  
redondeada

El observador debe tomar como referencia el hilo vertical para ver si coincide con los siguientes puntos del cuerpo:

- Lóbulo de la oreja
- Hombro. Por el centro
- Cadera  
Trocánter mayor
- Rodilla  
Por detrás de la rótula
- Pie  
Delante del tobillo



## ¿Cómo ayuda el Método Pilates a reeducar la Postura?



Los ejercicios Pilates te desarrollaran un corsé o fájín muscular que protege a la bisagra más importante de la columna.

## ¿Qué influencia tiene una buena Respiración con la Postura?



### La respiración Posterior-Lateral

El **diafragma** es el músculo principal de la respiración.

Un inadecuado funcionamiento de este músculo compromete muy seriamente la respiración, la circulación y la digestión ya que estos tres sistemas lo atraviesan.

El diafragma es el verdadero **“fuelle”** de los pulmones. Éstos se encargan de recibir la sangre cargada de toxinas y limpiarla y filtrarla para llevarla al corazón.

**Respirar consciente** es un **pausado, silencioso, inaudible y fluido proceso** del intercambio de las continuas inspiraciones y expiraciones permitiendo simplemente que el aire ingrese a través de la nariz, que se llenen los pulmones, que se expanda la espalda y se expulse por la boca, siendo éstos los signos de una respiración profunda, nutritiva y saludable.



### ¿Qué relación tienen los músculos abdominales con la Respiración?

- La fortaleza de los abdominales nos ayuda a empujar el diafragma hacia arriba, con lo que la salida del aire de los pulmones, ya utilizado, es mucho mayor cuanto más potentes sean éstos.
- La mayor parte de los músculos del aparato respiratorio están conectados con las vértebras cervicales y lumbares por lo que **la respiración influye sobre la estabilidad** y la postura de la columna vertebral.

### Beneficios de una buena respiración

- ✓ La respiración utilizada en el Método Pilates permite un gran trabajo de los músculos que participan en la respiración y en la estabilización lumbar ya que la mayor parte de los músculos del aparato respiratorio están conectados con las vértebras cervicales y lumbares.
- ✓ Una buena respiración nos ayuda a controlar los movimientos, fortalecer la postura y proporcionar una mayor oxigenación a los músculos y a los órganos.
- ✓ Un tórax bien alineado y fuerte, permite que todos los órganos que cobija desarrollen sus funciones de manera óptima.
- ✓ Un aumento en la cantidad de sangre, debido a su mayor oxigenación en los pulmones y va a favorecer la eliminación de toxinas del sistema.
- ✓ Una mejor capacidad del cuerpo para dirigir y asimilar los alimentos. Los órganos digestivos, como el estómago, reciben mayor cantidad de oxígeno y, por lo tanto, su funcionamiento es más eficaz.
- ✓ Una mejora en el estado del sistema nervioso, que sirve para fomentar la salud de todo el cuerpo porque comunica con todas las partes del mismo.
- ✓ Un rejuvenecimiento de la piel.
- ✓ Los pulmones logran ser sanos y fuertes, lo que supone un buen seguro contra futuros problemas respiratorios.

**\*A través de los movimientos del diafragma durante los ejercicios de respiración profunda, los órganos abdominales, el estómago, el intestino, el hígado y el páncreas, reciben un masaje. Además, el movimiento de la parte superior del diafragma le proporciona otro masaje al corazón. Estos masajes estimulan la circulación sanguínea en estos órganos.**

***“Una buena respiración nos ayuda a controlar los movimientos, fortalecer la postura y proporcionar una mayor oxigenación a los músculos y a los órganos”.***